

## *Programme : un fessier ferme et rebondi*

Voici une séance complète de 20 minutes à faire 3 fois par semaine.

### ***Renforcement musculaire - 20 minutes***

- Entre chaque série un temps de récupération de 20 secondes -

#### *Squats*



4 séries de  
20 répétitions

#### *Fentes*



Maintenir le dos droit

2 séries de  
10 répétitions  
pour chaque jambe

#### *Bouche d'incendie*



Maintenir le dos droit

4 séries de  
10 répétitions  
pour chaque jambe

#### *Donkey Kicks*



4 séries de  
10 répétitions  
pour chaque jambe

#### *Pont*



4 séries de  
10 répétitions

#### *Fentes côté*



2 séries de  
10 répétitions  
pour chaque jambe

## *Pont sur une jambe*



4 séries de  
10 répétitions  
pour chaque jambe

## *Stretching - 2 à 5 minutes*

- Effectuer de longues expirations sur chaque mouvement -

### *Fessiers*



Minimum  
30 secondes  
/ jambe

### *Étirement des tendons*



Minimum  
30 secondes  
/ jambe

*Retrouvez  
différents  
programmes sur  
[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)  
pour une routine  
forme &  
bien-être*